Novembre-Décembre 2009

Bulletin d'information de l'association de roller A.I.R.

Joyeuses Fêtes

La photo du mois



Nombreux étaient les passionnés de rollers à se retrouver place Pey-Berlan à l'occasion des 10 ans de randonnées roller.

Edito

Une de nos plus belles randonnées. Voilà comment nous pourrions résumer la Nuit du Roller de septembre dernier.

Certes, il y a eu les quelques ralentissements dus à la présence nombreuse de grands débutants, mais nous retiendrons justement cette formidable occasion de mettre le pied des bordelais à l'étrier des modes de locomotion doux, ce parcours qui nous a fait cheminer au milieu des plus beaux monuments de cette ville magnifique ou ces coups de klaxons festifs à notre passage qui nous auront rappelé les soirs de match, l'alcool en moins.

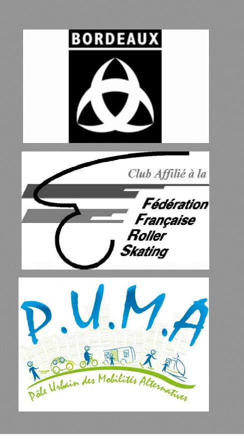
10 ans, cela se fête, et grâce au concours de nos partenaires et de la municipalité, ce rendez-vous a été à la hauteur du symbole. Plus de 500 participants de tous âges et de tous milieux rassemblés sur la place Pey-Berland, avouons que l'image était belle.

Ce succès s'inscrit dans la droite ligne d'une année haute en couleurs et riche en évènements : une disco roller géante à la patinoire de Mériadeck, une tournée estivale toujours plus sollicitée, une explosion de nos interventions en milieu scolaire… La liste est longue et témoigne du dynamisme dont fait preuve le roller bordelais et des vives attentes qu'il suscite. La rentrée dernière et la fréquentation en hausse de toutes nos sections, adultes comme enfants, en est un autre signe.

Ne boudons pas notre plaisir à la lecture de ce constat, et partageons-le avec nos partenaires, récents ou historiques, qui y ont joué, bien entendu, un rôle essentiel. Remercions-les sincèrement, ainsi que tous les bénévoles sans qui cette année exceptionnelle n'aurait pu être possible.



Stéphane
Président



association de roller A.I.R.
(Attention Inertie Renouvelable)
16, rue Ausone - 33000 BORDEAUX
Tél.: 05 56 81 21 44 - Fax : 09 56 32 33 91
mobile : 06 16 34 94 30
www.assoair.com

Numéro SIRET : 425027570 00034
Agrément Jeunesse et Sport N°33S02064
Permanence 11H00-13H00 et 15H00-17H00 mardi et vendredi
11H00-13H00 le mercredi

450 exemplaires

Mise en page
Olivier Roba (fanzine) et Gaël Lequeux (flyer)

Correcteurs
Alain Parenthoën et Isabelle Canetti

Calendrier Novembre/Décembre

Point Randonnée

Le premier dimanche du mois : la journée sans auto (JSA) :
Rendez-vous 14h30, sur la place Pey-Berland, randonnée ouverte à tous, 15 km en 2 heures dans les rues de la CUB.



Les 3 prochaines dates : 1er novembre, 6 décembre & 3 janvier

Le dernier vendredi du mois : Nuit du roller (NDR - Bordeaux)
Rendez-vous 20h30, place Pey-Berland, pour une randonnée dans les rues de Bordeaux. 2 boucles :
1ère boucle, niveau débutant, de 4 km.
2ème boucle, niveau expert, de 18 km, vers 21h30.



N'oubliez pas d'être éclairés.

Les 2 prochaines dates : 27 novembre & 29 janvier

Point Animation

Le premier dimanche du mois, à l'occasion de la journée sans voiture : De 11h à 14h, place Pey-Berland, des initiations, du prêt de rollers et de protections.

Les 3 prochaines dates : 1er novembre, 6 décembre & 3 janvier

*Point Sortie (cf. bulletin d'inscription en page centrale) **

Vendredi 18 décembre : roll'bouffe



Sortie ouverte à tout patineur ayant le niveau d'une 1ère boucle NDR, possibilité de se rendre à pied jusqu'au restaurant. Rendez-vous pour tous les intéressés, à pied ou en roller à 20h devant le local.
Après une mini-baladette sous les illuminations de Noël, nous nous retrouverons tous pour fêter la fin de l'année au restaurant « Little-Italy », rue des Faussets.
Tarif adhérent : 18 €
Tarif non-adhérent : 20 €
Inscription impérative avant le 15 décembre

Samedi 14 novembre : 4x4 roller
Lire article ci-contre.
Renseignements et inscriptions : www.4x4roller.fr

Dimanche 22 novembre : stage débutant
Au stade vélodrome, de 10h à 12h et 14h à 17h

Samedi 19 décembre : Disco Roller au SPUC.

* Sauf mention expresse, toute inscription à une sortie organisée par l'association AIR ne sera validée qu'après réception du règlement. Un accusé de réception du règlement pourra être envoyé sur simple demande. Le désistement au plus tard 8 jours avant la sortie pourra donner lieu à un remboursement. Le désistement dans les 8 jours ne fera l'objet d'aucun remboursement. Il appartient à celui qui se désiste de se trouver éventuellement un remplaçant et de nous le signaler.

NDR du 25 septembre

Le 25 septembre dernier certains d'entre vous ont pu assister à la Nuit du Roller du 10ème anniversaire de l'association AIR. Et vous n'étiez pas les seuls ! Près de 500 patineurs étaient là ce soir-là. Et de nombreux acteurs locaux nous ont prêté main forte.



En amont de la Rando, la radio Wit FM, nous a relayé par de multiples messages annonçant la NDR, durant les deux semaines qui ont précédé.



Entre les 2 boucles, la Mairie de Bordeaux offrait un pot pour les 10 ans. Elle nous a aussi accompagné en mettant à disposition, comme pour toutes les randos, des équipes de la Police Municipale et des Secouristes.



A la pause, Vivexpo offrait un ravitaillement, composé exclusivement de produits Développement Durable.



Enfin, tout au long de la Rando, le réseau TBC nous mettait un Microbus à disposition, comme voiture balai pour l'éventualité d'un coup de pompe d'un patineur.

Enfin, n'oublions pas les staffeurs ! 20 bénévoles ont encadré cette rando pour vous assurer une progression dans les meilleures conditions de sécurité. Moment fort de la rando, le franchissement du Pont de Pierre et la traversée du centre de Bordeaux, avec les staffeurs portant des flambeaux.

Merci à tous, partenaires, bénévoles et surtout randonneurs, d'avoir fait de cette randonnée anniversaire une grande réussite.

Fred
Membre CA



DELIROLL, Mode d'emploi



« A quoi ça sert d'avoir des rollers si on peut rien y faire dedans »

Un slogan que l'on pourrait se réserver pour l'arrivée du mauvais temps.

Mais pas de panique, il y a toujours une solution : La Déliroll

S'amuser en roller n'est pas le monopole des enfants. Les adultes aussi veulent y prendre part et c'est pourquoi depuis plusieurs années, votre association met en place un après-midi par trimestre entièrement consacré aux jeux en salle plus ludiques les uns que les autres.

C'est donc l'occasion de rassembler petits et grands sur des rollers autour de jeux collectifs comme l'épervier, le rollerbasket, le street hockey, etc.., d'affronter directement votre voisin dans des battles de slalom ou encore d'imiter son idole de toujours John Travolta au cours d'une mini disco roller dans une vraie ambiance musicale.

Côté spectacle, on a pas encore de danseuse mais une démonstration de roller acrobatique est prévue par le team démo pendant la mi-temps.

Oui mais le niveaux de pratique requis me diriez-vous, et bien rien de plus que la base du roller que vous pratiquez déjà tous dans nos cours, c'est-à-dire savoir tenir debout, rouler, tourner, et parfois même freiner s'il n'y a plus personne à portée de main.

Je dirais même que c'est LA meilleure occasion de mettre en pratique tout ce que vous avez appris et de profiter en même temps des conseils des plus aguerris.

Bon, tout ça c'est très bien mais la convivialité alors ?

Le traditionnel goûter est offert par l'association lors de la troisième mi-temps bien méritée.

Alors, guettez le calendrier et n'hésitez plus une seule seconde pour vous inscrire lors de la prochaine session.

Frédéric P.
Membre CA

10 ans de randonnées

Merci beaucoup pour cette super soirée du 25/09. C'était la première fois pour ma fille et moi-même que nous participions à une randonnée roller.

On n'a fait que la petite boucle parce que nous ne sommes pas vraiment confirmées et que j'embauche à 8h le samedi. Merci aux staff's qui nous ont parfois été bien utiles et bravo aux jeunes mamans qui font ce parcours avec leurs jeunes enfants dans la poussette et à ceux qui font participer des personnes handicapées en poussant leur fauteuil roulant.

Nous venons de la communauté de commune du Libournais et il n'y a pas ça chez nous. On reviendra donc sûrement vous voir bientôt.

Encore bravo et Merci

Claudine,
Participante

4X4 ROLLER



La 4e édition du 4x4 roller se déroulera le samedi 14 novembre, dans le cadre du Salon CONFOREXPO à Bordeaux Lac de 12h00 à 16h00.

L'événement est organisé par le S.A.Mérignac RS. La formule : une course de 4 heures par équipe de 4 patineurs (ou moins) ou en solitaire.

Cette course se déroulera sur un anneau routier d'environ 1.000 m entièrement sécurisé. Le chronométrage sera effectué par « puces » électroniques. De nombreux lots récompenseront les premiers de chaque catégorie ou seront tirés au sort.

Deux entrées à CONFOREXPO sont offertes par patineur. L'événement est ouvert à tous. Une licence sportive est obligatoire (toutes disciplines confondues) ou certificat médical de moins d'un an.

Objectif 24h du Mans

L'épreuve des 24 H du Mans constituait un temps fort pour les adhérents de AIR. Chaque année, l'Asso parvenait à engager 2 à 3 équipes pour participer à l'épreuve mythique.

Depuis 2 ans malheureusement, nous ne parvenons plus à fédérer suffisamment de bonnes volontés pour organiser ce grand rendez-vous.

Il s'agit pourtant d'un événement particulièrement joyeux et convivial. Imagine plus de 5000 roller boys and girls se retrouvant, le 1er week-end de juillet, sur le circuit Bugatti pour se relayer pendant 24 heures et réaliser le plus grand nombre de tours possibles. Ce n'est pas vraiment une compétition, mais une manifestation où tout le monde peut y trouver son compte. Tu peux y aller pour te mesurer aux meilleurs patineurs de la planète, car y participent aussi des équipes étrangères, mais aussi simplement pour te faire plaisir et rouler entre copains. Il n'y a rien à gagner, que du bonheur.

Pour l'avoir vécu, je t'assure que c'est un événement fabuleux qui laisse un souvenir extraordinaire.

Les inscriptions se font en janvier. Il faut commencer à y réfléchir maintenant si nous voulons être prêts pour le début de l'année prochaine.

Si tu es intéressé, manifeste-toi au plus vite auprès des moniteurs ou en postant un message à l'Asso.

Daniel,
Trésorier

Suite à certaines réflexions et questions entendues sur les cours, quelques précisions s'imposent sur le bénévolat.

Tout d'abord, les associations comme AIR ne peuvent fonctionner et être dynamiques que grâce au bénévolat de leurs adhérents.

Nul besoin de faire partie du conseil d'administration ou d'assister à des réunions longues et tardives pour aider sur les manifestations.

Nul besoin de compétences ou de niveau particulier en roller (exemple de bénévolat : la préparation des enveloppes pour l'envoi du Fanzine).

Sur des manifestations ou animations qui durent la journée, vous pouvez ne faire que quelques heures, aucune obligation d'assurer la journée entière.

Vous êtes libre de choisir ce à quoi vous voulez participer et comment. Il y a souvent un co-voiturage mis en place, mais si vous préférez y aller par vos propres moyens pour être plus libre de vos horaires, vous pouvez.

Ce n'est pas parce que vous allez être présent 1 fois, que vous aurez l'obligation d'être là à chaque fois (par contre lorsque vous vous engagez, respectez votre engagement).

N'hésitez pas à demander aux moniteurs ou aux membres du CA des explications ou des précisions sur le déroulement des manifestations avant de vous engager.

Fort de toutes ces précisions, si vous souhaitez donner un « coup de main » à votre asso et la faire vivre, n'hésitez pas à vous faire connaître en communiquant vos disponibilités éventuelles, ainsi que vos coordonnées (par mail ou sur les cours), cela nous permettra de vous contacter en cas de besoin, à partir de là vous êtes disponibles, vous participez, vous ne l'êtes pas ce jour-là, tant pis, ça sera pour une autre fois ………

Voilà, j'espère que toutes ces précisions vous auront éclairé et motivé et que vous ne verrez plus le bénévolat comme quelque chose de contraignant mais plutôt comme quelque chose de convivial ………..

A bientôt

Joëlle,
Membre CA



www.pierrequiroule.fr

ADHERENT : Les adhérents sont le socle d'une association. Contrairement à une structure privée, les adhérents ne sont pas des clients, mais des acteurs propriétaires. Une association est ce que les adhérents en font. Ils participent au fonctionnement quotidien de l'association, **à sa marche démocratique,** via l'Assemblée Générale où les adhérents se prononcent sur la politique et le fonctionnement de l'association. On distingue, parmi les adhérents, les membres actifs, bienfaiteurs, honoraires.

BIF : Brevet d'Initiateur Fédéral : C'est le 1er niveau des diplômes fédéraux. Il correspond **à l'initiation** en école de patinage. Les objectifs sont de permettre d'encadrer et de fidéliser un groupe de patineurs débutants, **quel que** soit l'âge ou le niveau, dans une école de roller. L'idée est d'initier des patineurs débutants, puis **de les faire progresser**.
Le BIF est obtenu à l'issue de 60h de formation théorique, 100h de mise en situation en club, le tout sanctionné par un examen devant un jury (épreuve pédagogique, épreuve théorique et parcours technique)

CNR : Commission Nationale Randonnée : Partie intégrante de la Fédération Française de Roller Skating, la Commission Nationale de Randonnée a pour mission d'accompagner le développement de cette discipline. Conformément aux statuts de la FFRS, elle s'articule autour de 3 membres du Conseil d'Administration **Fédéral**, élus lors de l'Assemblée Générale des clubs français. Autour de ces membres s'investissent d'autres bénévoles répartis en deux collèges : les membres permanents qui participent à la marche générale de la commission et les membres consultants, spécialisés dans un domaine précis.

FREINAGE SEMI-LATERAL: plus connu sous le nom de Powerslide : Le freinage semi latéral associe dans la même action un retournement et un dérapage. Il s'agit d'un freinage très efficace, notamment en situation d'urgence ; il nécessite toutefois une bonne maîtrise du retournement. On distingue 2 types de powerslide : le pied lancé, basé sur un retournement restant en contact au sol et le sauté, basé sur un retournement sauté.

SWITCH : de l'anglais changer, intervertir. Il s'agit de travailler le côté que l'on maîtrise le moins. En effet, chacun a un côté favori, un pied préféré lorsqu'il s'agit de travailler un mouvement, une position. Travailler son switch consiste donc à s'exercer sur l'autre côté, l'autre pied. Il est communément admis que quand on maîtrise son switch, on maîtrise le mouvement.

La sortie en canoë était une toute première pour moi. Alors, j'avoue que j'ai un peu appréhendé cette affaire : « Est-ce que ça va être très difficile ? Pourrai-je suivre le rythme ? Me sortirai-je indemne de cette aventure, trois jours avant mon départ ? »…. Pas mal de questions qui se posaient dans ma tête. Et voilà que le jour J arrivait.

Alors, pour commencer la journée… j'ai manqué le tram et le suivant était… dans 56 minutes. Mais pas de panique, allons chausser les rollers et puis, avec un peu plus de chance, j'arriverai à l'heure. Bien entendu, c'est au moment que vous êtes le plus pressé que viendra quelqu'un qui va vous interpeller. Bref, après toutes ces péripéties et un plan dans la main pour chercher des raccourcis, j'ai fini par y arriver et je n'étais pas la dernière, mais voyons que croyez-vous ?!

Tout le monde étant au rendez-vous, nous sommes partis. Certains nous ont attendus directement sur place… Avec un pique-nique de moins quand même. Et oui, un grand panier de nourriture pour quatre personnes les attendait tranquillement quelque part sur une terrasse à Carcan. Mais ce sont des choses qui s'arrangent ; pour l'instant, il est temps de se mettre dans les canoës…. Et on nous a demandé : *« Est-ce qu'il y a quelqu'un qui n'a jamais fait du canoë ? »* Oh oui, et c'est bien moi. Bref, après les dernières instructions, nous voilà prêts pour de nouvelles aventures. Pour tout dire, conduire et contrôler cet engin, moi… euh ce n'était pas gagné. En plus il y avait plein de branches et d'arbres dans la rivière, ce qui était sûrement dû aux tempêtes, et cela mettait pas mal d'obstacles sur le parcours. Et bien évidemment au début on a eu le droit (avec mon coéquipier) à tous ces obstacles. A ne pas s'étonner alors qu'on était les derniers. Mais qu'est-ce qu'on a ri (enfin surtout moi je crois) ! Ah oui, là je dois dire qu'on a bien tout révisé : la toupie, le retournement, la marche arrière et on était plutôt bon dans tout ça. Et puis le paysage était joli, dommage de ne pas pouvoir profiter un peu plus… Enfin. Il faut remercier les lillois qui étaient souvent là pour nous tirer d'affaire, car si la marche arrière était bien maîtrisée, ce n'était pas toujours le cas lorsque nous restions coincés ou allions dans la mauvaise direction. Mais voici la pause et notre chère organisatrice qui, juste avant l'arrêt a « atterri dans la gadoue ». De quoi dire que tout le monde s'amusait. Certains même (je ne balancerai pas de noms) essayaient de retourner tout monde dans la rivière…. Et ce, plusieurs fois et puis, ils ont bien réussi..., mais ils en ont reçu autant. Et oui, sinon ce n'est pas juste et pas drôle. L'avantage d'être dernier est qu'on était exposé un peu moins à ce « baptême », mais on a eu le droit bien entendu, on n'était pas du tout épargné.

Au fur et à mesure, notre tandem s'est bien amélioré et nous avons commencé à éviter certains obstacles. On était pressé par le temps, mais ce n'était pas si facile de suivre toujours le rythme. Enfin, on est arrivé à l'heure du rendez-vous pour rendre les canoës, avec même, attention, cinq minutes d'avance ! Après, nous étions tous contents de pouvoir retrouver nos affaires et nous changer… On était trempé, car on avait tous été retournés encore une fois (pour notre tandem c'était la deuxième fois) juste avant la finale…

Et ensuite il fallait se préparer pour les 17 km de randonnée roller. Heu… vous êtes sûrs ?! Moi honnêtement avec tout ce que je viens de faire (Victoire-Géant Casino de Pessac), euh, ça me suffit je crois…. Non, bien sûr je n'ai rien dit de tout ça, j'ai chaussé de nouveau mes rollers et nous voilà repartis… Certains avaient l'air en grande forme et s'étaient lancés à faire comme « la deuxième boucle du vendredi soir » (pour ceux qui ne sont pas au courant c'est une randonnée de 17-18km qui se fait la nuit du dernier vendredi du mois à un rythme très soutenu et en 1h30). Mais on était 3-4 qui restions à distance et heureusement que les staffeurs lillois ainsi que notre chère organisatrice étaient là pour nous encourager et donner un coup de main (de pousse). On n'avait pas de voiture-balai pour nous encadrer, mais bien un vélo-balai, original non ?! La première descente était bien, mais la deuxième, (qui marquait le final) était « méchante » (comme j'aime bien le dire), à savoir avec un très mauvais revêtement. Alors il fallait bien se concentrer et j'espérais que mon frein tampon ne lacherait pas… Il me semble qu'il y avait peu de chutes mais nous, les derniers, étions réceptionnés par des mains accueillantes… et tout s'est bien terminé. Ensuite, une-deux photos finales et on est reparti.

Alors, il faut dire quand même que côté effets indésirables, il y avait une paire de lunettes perdue dans l'eau. Quant à moi, j'ai pu expérimenter quelques petites piqûres des bestioles du coin… les moustiques qui avaient un tel nom, il fallait quand même garder leur réputation n'est-ce pas ? Et puis moi, dès qu'il y a un moustique… il sait me retrouver… Mais ce n'est rien. Par contre, je dois dire que le deuxième retournement de la barque m'a coûté une consultation médicale (effet retardement, deux jours plus tard) et surtout une sacrée entorse au poignet et ...ça a fait mal ! (étirement du tendon, « tendinite », a conclu mon médecin qui m'a prescrit du Voltarène+anti-inflammatoires). Enfin, en une semaine c'était déjà une histoire ancienne.

Tout ça pour dire que c'était une longueeee journée, pleine d'aventures et de bon rire. Oui, c'était long, mais bien amusant et je profite de ces lignes pour remercier tout particulièrement notre organisatrice (vélo-balai) pour la bonne organisation justement, l'association AIR, ainsi que les staffeurs de Lille.

E.L., adhérente